2026年11月　サポステ・外部講座内容のご案内

今月の講座紹介

講座名	説　明	開催場所
基本パック		
スタートオリエンテーション	＜新登録者向け＞まずは同じ時期に利用開始したメンバーと簡単なゲームを通して交流をします。その上で、サポステを利用する際の注意点、基本的なルールなどをお伝えします。新規登録した方は必ずご参加ください。	就活準備室
YHWへ行こう	ヤングハローワークで職員さんから求人検索方法やハローワーク相談の活用方法などを紹介していただきます。 就活に必須のハローワークの求職者登録や求人検索を使う体験をしていきます。	ヤングハローワーク
ストレス対策		
リラクゼーション ＜２回コース＞	気持ちがイライラしたり、体が疲れたりしたときにはリラクゼーションが有効と言われています。本講座では、体へのアプローチ、心へのアプローチの構成で、心と体をリラックスさせる方法を紹介し、実際に行います。	就活準備室
アンガーマネジメント ＜２回コース＞	ムカッとする、イライラする…そんな感情は誰にでもあるもの。でも、それを無視したり、抑え込んだり、不適切な形で爆発させては日常生活に支障が出てきます。上手に怒りと付き合う方法を一緒に学んでいきましょう！	オンライン
ストレスト上手に付き合う ＜４回コース＞	ストレス予防の基本であるセルフケアと、ストレスを和らげる「3つのＣ」（認知、コントロール感覚、コミュニケーション）をキーワードにした講座です。意見交換や体験学習を通して、楽しみながら学びましょう！ ※②12/7(月)、③12/14(月)、④12/21(月)　②③④10:00～12:00	①③健軍文化ホール会議室C ②④若葉コミュニティセンター
自己表現上達		
言力	言葉にこだわる時間です。ラジオパーソナリティのイズミダ氏を講師に迎え、自分の伝えたい気持ちを自分らしく感じて伝えられるように自己PRとアピールの方法を聞いてみましょう。※休憩を挟みます	就活準備室
自己分析・自己理解		
心理教育 ＜3回コース＞	自分の得意・不得意を理解して自分の特性を理解しましょう。自分の特性に合った仕事の仕方・工夫を考えてみましょう。	オンライン
整理収納で 暮らしを整えよう ＜2回コース＞	部屋は自分の心を映す鏡です。整理収納のしかたを学んで自分の事を知る作業を行います。部屋を整えることで暮らしも整い、心の悩みも軽くなっていきます。自己分析で自分のタイプを知り・整理収納の仕方を学びながら、片付けられる自分、ひいてはどんな暮らしをしたいかイメージするトレーニングを行います。	就活準備室
社会に出る準備		
職場の困った場面を 考えよう ＜2回コース＞	職場での円滑な人間関係やお客様対応について課題と対策を話し合い、ロールプレイで自信をつけます。皆で楽しみながら、職場で起こりそうな「困った場面」を乗り切る練習をしましょう！	就活準備室
ビジネスマナー ＜2回コース＞	社会人として必要なビジネスマナーの応用編です。ビジネス文書（メール）の書き方、来客対応を学び「感じが良い人」を目指します。また、会社訪問するときのマナーについても学びます。これから就活の際に会社を訪れる機会も多いと思います。自信を持って振る舞えるように学んでみませんか？	就活準備室
報連相の技術	どこの会社に行っても求められるものとして、報告・連絡・相談（報連相「ほうれんそう」）の技術があると言われます。その重要性やポイント、心構え注意点を学んでいきます。大きなミスを防ぎ、自分自身や周囲を守るためにも、しっかり身に付けておきましょう！	就活準備室
職業訓練とアルバイト	仕事をしていない期間が長くなると中々一歩目が踏み出しにくいですよね。でも、そんな時は職業訓練を考えてみてください。『社会生活に慣れるための訓練』にもなりますよ。また、『とりあえずバイトから』と考える人もいると思いますが、この講座ではバイト（仕事）選びの注意点や、うっかり損しないようなアドバイスもしていきます。	就活準備室

今月の講座紹介

講座名	説　明	開催場所
応募準備		
電話対応講座① （就活編）	就職活動の際の電話のやり取りについて学びます。例えば、「先方との面接日時の打合せはどうすればいいの？」「どういった電話の出方、掛け方なら失礼でないのか？」などなど。応募前にそんな不安を解消しておきましょう！実践を交えて練習していきます！	就活準備室
就職活動		
YHWチャレンジ講座	毎月1回、ヤングハローワークの会議室で、スタッフと対策を考えながら求人検索を実施します。持参するものは、応募書類と筆記用具。知りたい求人企業の情報や応募に必要な紹介状もその場で発行して頂けますので、リアルタイムの就活が可能です。これまでも多くの方々が就職決定されています。是非、皆さんもチャレンジしてみませんか!!	ヤングハローワーク
ＰＣスキル系		
ＰＣトレーニング	毎週月曜日に開催される、自主学習方式の講座となります。自由度が高く、各自の進度に合わせた学習が可能です。	就活準備室
その他		
ソーシャルミーティング	サポステの卒業生＆現在利用者たちで集まり、語りあう場です。ファシリテーターはいますが、主役は皆さんになります。仕事や就活について悩んでること、良かったこと、困ってること等を楽しくシェアしませんか？	就活準備室
ボランティア		
商店街清掃ボランティア	月に１回商店街の清掃活動を行います。ボランティア経験が初めての方も大丈夫ですよ。サポステの仲間と楽しく活動しましょう(^^♪ ※軍手が必要な方は、ご持参ください。アーケード内の活動になりますので、雨天時も開催します。	健軍商店街
おーさぁ こども食堂	月に１回開催されている『こども食堂』の準備や片付け・配膳・食器洗いなどをお願いします。 ボランティアの方には食事がつきますよ(^^)/　※エプロン・三角巾をご持参ください。	喫茶
出張講座		
★PC講座 ＜２回コース＞	タイピングで入力基礎、ワードで文書作成、エクセルで計算など、それぞれの希望とペースに合わせて進めていきます。パソコンと気軽に仲良くなっていきましょう!(^^)!	森都心プラザ 6F　C会議室
★伝わるのに必要なこと	講座[伝わる体験]をバージョンアップしました。非言語での「伝わる」だけでなく言語での「伝わる」も加えています。自分の考えや思いを「伝わる」ように伝える、そのスキルをアップさせましょう！	森都心プラザ 6F　A会議室
お仕事相談会＆出張講座	お仕事探しに迷っている方、職業の適性を知りたい方などカウンセラーが個別の相談をお受けします。また就活や仕事をするうえで大切なスキルやコツを一緒に体験しませんか？詳細はくまもと若者サポートステーションまでお問い合わせください。 お仕事相談会：11:00～15:50　／　出張講座：『マインドフルネス』13:30～14:30	北部公民館

11月　サポステ出張相談日

ヤングハローワーク	（第２・４木曜日　時間：１３:３０～１６：００） ※２６日(木)はＶＲＴ検査、チャレンジ講座実施中	１１月１２日(木)、２６日(木)
ハローワーク宇城	（毎月２回　時間：１３:１５～１６：００）	１１月６日（金）、２０日（金）
ハローワーク上益城	（毎月１回　時間：１３:３０～１６：００）	１１月１７日（火）

受講生のみなさまへ

季節の変わり目ですが、みなさん体調はいかがですか？
今月もサポステでは、おひとりお一人のペースに合わせて選べる、いろいろな内容の講座を揃えています。講座で学びを深めて、自分にできることを少しずつ増やしていきましょう！

サポステでは「家からサポステまで遠い」「自分のペースで学びたい」という声にお応えし、オンライン支援をおこなっています。
まずは、お電話またはHPの申し込みフォームからお知らせください。

オンライン支援
QPコード

お問い合わせ先

＜事務所＞
〒862-0904　熊本市東区栄町2-15　県営健軍団地1階
ＴＥＬ＆ＦＡＸ：０９６－３６５－０１１７
（第１・３土曜・日曜・祝祭日休み）
E-mail：kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

＜講座・プログラムスペース＞
【就活準備室】熊本市東区若葉1－１４－５（健軍商店街内）
【ヤングハローワーク】熊本県熊本市中央区水前寺１丁目４-１
（水前寺駅２階）
【健軍文化ホール】熊本市東区若葉３丁目５－５
【若葉コミュニティセンター】熊本市東区若葉４丁目２３-２３